



Cuándo quedarse en casa

Al igual que con la gripe estacional, la mejor manera de prevenir el contagio de la gripe H1N1 es mantener a las personas enfermas alejadas de las sanas.

- Si su hijo tiene fiebre Y dolor de garganta o tos, se deberá quedar en casa por al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.
- Si su hijo sólo tiene fiebre, o sólo tiene síntomas tales como vómitos, diarrea O dolor de garganta, se deberá quedar en casa hasta que los síntomas hayan desaparecido por 24 horas.



Cuándo visitar el médico

Usted debe utilizar el mismo criterio que utiliza para la gripe estacional o durante cualquier temporada de gripe. Si usted no llamaría al médico por los síntomas que tiene, entonces no necesita llamarlo ahora. Manténgase alerta y observe signos graves de la enfermedad, tales como dificultad respiratoria, dolor de pecho y convulsiones o confusión.



¿Cuánto sabe de la gripe?

- Si desea información adicional y actualizaciones sobre el tema, vea Connecticut Flu Watch ingresando a www.ct.gov/ctfluwatch
- Flu.gov – www.flu.gov

a u m e n t e s u
FLU IQ

Un ser querido
tiene gripe: ¿cómo
cuidarlo en casa?



¿Qué hacer si alguien se enferma con gripe estacional o H1N1?

Ya sea que alguien tenga gripe estacional o H1N1, los cuidados son los mismos. Los síntomas de ambas gripes incluyen: fiebre, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, congestión, dolor corporal y fatiga, y pueden presentarse de forma leve a severa.

Algunas personas, incluyendo mujeres embarazadas y aquellas con condiciones médicas crónicas, tales como diabetes o enfermedades coronarias, pueden estar con mayor riesgo de enfermarse de gravedad al contraer la gripe H1N1, por lo que deberán recibir atención médica inmediata al momento de manifestar síntomas gripales. Sin embargo, la mayoría de nosotros podemos recibir cuidados en nuestro hogar.



Esté preparado

Ya sea que se cuide usted mismo o cuide a otra persona con gripe H1N1 o estacional es importante estar preparado. Busque la mayor información al respecto ingresando a www.ct.gov/ctfluwatch y tenga siempre a mano medicamentos para la fiebre (ibuprofeno, acetaminofén) y cantidad suficiente de líquidos.



Cuidados

Descanso

Asegúrese de que la persona a la que está cuidando se sienta cómoda y descanse mucho. Si es posible, prepare una “habitación para enfermos” para cuidar y mantener al enfermo alejado de las personas sanas. La “habitación para enfermos” debe tener ventanas que faciliten el flujo de aire.

Hidratación

Es importante incorporar líquidos y mantener hidratado al enfermo para que se mejore de la gripe H1N1 o estacional.

- Ofrezca pequeñas cantidades de líquidos con frecuencia, aunque el enfermo no tenga sed.
- Si el enfermo está vomitando, no ofrezca líquidos o alimentos, al menos por una hora. Reinicie hidratación oral ofreciendo líquidos como té, agua o paletas heladas, en pequeñas cantidades.
- Los bebés que se alimentan con leche materna y que están vomitando puede seguir tomando leche, pero en cantidades pequeñas.

Medicación

Para reducir la fiebre y otros síntomas de la gripe, usted puede utilizar medicamentos básicos que se vende sin prescripción en cualquier farmacia.

- Utilice ibuprofeno o acetaminofén para reducir la fiebre y aliviar el dolor de garganta y otros síntomas.
- Nunca administre aspirinas a menores de 20 años, ya que podría generarle una enfermedad mortal conocida como el síndrome de Reye.

Observe

Llame de inmediato a un médico si observa algunos de los siguientes síntomas en el enfermo:

- Respiración agitada o dificultad para respirar.
- Coloración azulada de la piel o los labios.
- Dolor o presión en el pecho
- Parecer estar confundido.
- Convulsiones o espasmos.
- Empeorar luego de sentirse mejor.